

www.ketab.ir

# رام کردن ذهن سرکش فیث جی. هارپر

مترجم: مطهره ابراهیم زاده

سرشناسه: هارپر، فیث جی. Harper, Faith G.  
 عنوان و نام پدیدآور: رام کردن ذهن سرکش: روش های علمی تنش و اضطراب / نویسنده فیث هارپر؛ مترجم مطهره ابراهیم زاده.  
 مشخصات نشر: قم: نگاه آشنا، ۱۴۰۰.  
 مشخصات ظاهری: ۱۲۸ ص.  
 شابک: ۳-۶۲-۷۷۰۱-۶۲۲-۹۷۸  
 وضعیت فهرست نویسی: فاپا  
 یادداشت: عنوان اصلی: 2017. Unfuck your brain : using science to get over anxiety, depression, anger, freak -outs, and triggers  
 عنوان دیگر: روش های علمی تنش و اضطراب.  
 موضوع: آسیب روانی -- درمان -- به زبان ساده -- Popular works -- Treatment -- Psychic trauma  
 موضوع: فشار روانی -- کنترل Stress management  
 موضوع: بهداشت روانی Mental health  
 موضوع: روان درمانی Psychotherapy  
 شناسه افزوده: ابراهیم زاده، مطهره، مترجم  
 رده بندی کنگره: RC۵۵۲  
 رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۸۲۱  
 شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۶۹۲۵۸

رام کردن ذهن سرکش

نویسنده: فیث جی. هارپر

مترجم: مطهره ابراهیم زاده

ناشر: نگاه آشنا

طراحی جلد: استودیو جوانه

صفحه آرایشی: زیباکتاب

تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۳-۶۲-۷۷۰۱-۶۲۲-۹۷۸



قم، بلوار سمیه، سمیه ۲۶، پلاک ۱۹

۰۲۵-۳۷۸۳۹۸۳۶

۰۲۵-۳۷۸۳۹۸۳۷

۰۲۵-۳۷۷۳۴۹۳۹

۰۹۱۲۱۵۱۰۴۸۴

کلیه حقوق این اثر ترجمه، متعلق به انتشارات نگاه آشنا می باشد و هرگونه خرید و فروش یا مترجم ویا کپی از متن کتاب غیرقانونی بوده و قطعاً پیگرد قانونی خواهد داشت.

## فهرست مطالب

|          |                                            |
|----------|--------------------------------------------|
| ۶.....   | مقدمه                                      |
| ۱۴.....  | بخش اول: مغز شما در حالت تروما اینگونه است |
| ۱۴.....  | مغز چگونه به فنا می رود؟                   |
| ۲۸.....  | تروما چگونه مغز را تغییر می دهد            |
| ۴۲.....  | ذهنتان را رام کنید                         |
| ۵۱.....  | بهبود یافتن: مغزتان را بازآموزی کنید       |
| ۷۴.....  | دریافت کمک (حرفه ای): گزینه های درمان      |
| ۸۷.....  | بخش دوم: مغز شما در طول زندگی اینگونه است  |
| ۸۹.....  | اضطراب                                     |
| ۹۸.....  | خشم                                        |
| ۱۰۶..... | اعتیاد                                     |
| ۱۱۶..... | افسردگی                                    |
| ۱۲۱..... | اهمیت احترام به غم و اندوه                 |
| ۱۲۸..... | نتیجه گیری: حالت عادی جدید                 |

## مقدمه

مغز ما چگونه به فنا می‌رود؟ بیایید روش‌های آن را بشماریم.  
خشم، افسردگی، نگرانی، اضطراب، غم و اندوه تروماتیک، مصرف مواد،  
الگوهای رفتاری دیوانه‌وار و روابط احمقانه.  
یا همان‌طور که شخصی همین اواخر به من گفت: «آره، اینم یه سه‌شنبه  
معمولی مثل همهٔ سه‌شنبه‌هاست.»

بیشتر مشکلاتی که اسمشان را بیماری روانی گذاشته‌ایم در اصل اختلال  
فرآیندهای شیمیایی مغز هستند که بیشتر آن‌ها نتیجه اتفاقات آشفته و تروماهایی  
است که پایشان به زندگی ما باز می‌شود.

ما قبلاً ژن‌های بیچاره‌مان را به خاطر واکنش نشان دادن به محیط‌های  
پراسترس مقصر می‌دانستیم. اما تحقیقات اخیر نشان دادند که فقط دو تا پنج  
درصد افرادی که با تروما دست‌وپنجه نرم می‌کنند به خاطر نقص یا اشکال در  
ژن‌هایشان گرفتار شده‌اند. بنابراین می‌دانیم که دلیل مشکلات ما بیشتر از هر چیز  
دیگری محیط اطراف و واکنش ما به آن است.

خشم و افسردگی و چیزهایی از این قبیل استراتژی‌های تطبیقی هستند. اگر  
به چیزهایی که می‌خواهم بگویم باور ندارید، امیدوارم این یک مورد را باور کنید.  
این احساسات طبیعی هستند. بدن ما طوری تنظیم شده تا بتوانیم از خودمان  
حفاظت کنیم و جان سالم به در ببریم. مغز هم وقتی به هم می‌ریزد و این  
واکنش‌ها را نشان می‌دهد دقیقاً در حال انجام همین مأموریت است.

رفتارهای ما پاسخی به شرایط مزخرف و به هم ریخته‌ای هستند که هر روز باید  
با آن‌ها دست‌وپنجه نرم کنیم. پاسخ‌های مغز ما فقط به مشکلات روحی بزرگ و  
چالش‌هایی که زندگی مان را از این رو به آن رو می‌کنند محدود نمی‌شود. مغز به  
روابط و تقابل‌های مسموم روزانه و کوچکترین رفتار دیگران که باعث ناراحتی ما

می شود، مرزهای ما را زیر پا می گذارد و به امنیت ما بی احترامی می کند هم واکنش نشان می دهد. ترکیب این دو با هم حالت آشفته و درهم برهمی را ایجاد می کند. اینجاست که احساس آشفتگی به یک چرخه ناخوشایند تبدیل می شود. بعد به خاطر دیوانه و عجیب بودنمان احساس دیوانگی و عجیب بودن می کنیم. احساس می کنیم که ضعیف و یا شکست خورده ایم. یا اینکه از بُن ناقصیم. این درمانده ترین حس در دنیا است. از بُن ناقص یعنی غیر قابل تعمیر و بهبودی. پس اصلاً برای چه باید به خودمان زحمت بدهیم تا شرایط را درست کنیم؟

اما اگر متوجه بشوید که این افکار و احساسات از کجا می آیند چه می شود؟ اگر بفهمید که این چرندیات چطور در ذهنتان شکل می گیرند چه؟ اگر همه این ها قابل درک باشند چطور؟ این یعنی قابل تعمیر و بهبودی هستیم.

این ماجرا خیلی مهم است. اگر به جای تمرکز روی نشانه ها، دلیل مشکلاتمان را بدانیم احتمالاً وضعیتمان خیلی بهتر خواهد بود. مثلاً اگر اضطراب، نگرانی و یا افسردگی را بدون گشتن به دنبال دلیل و منشأشان درمان کنیم در اصل کاری برای بهتر کردن شرایط انجام نداده ایم.

مثل جوش می ماند (می دانم که مثال چندان آوری است اما تحمل کنید). می توانید آن را درمان کنید و حتی از بین ببرید اما اگر ندانید که به چه چیزی حساسیت دارید چالش شما با جوش هایتان ادامه پیدا خواهد کرد.

در مورد مغز هم همین طور است. اگر دلیل رفتارهایتان را متوجه بشوید، بهتر شدن و بهتر کردن شرایط راحت تر خواهد بود. اصلاً هم لازم نیست که آن ها را شسته و رفته و با استفاده از کلمات قلمبه سلمبه به زبان بیاورید و توضیح بدهید تا منطقی و کارآمد به نظر برسند.

من یک روان درمانگرم. یک مشاور داری جواز کاری هستم و مدرک های دیگری هم در زمینه روابط زناشویی، مسائل زندگی جمعی و تغذیه بالینی دارم. همچنین سرپرست یک هیئت اجرایی هستم و در سرتاسر کشور کلاس های آموزشی برگزار می کنم. علاوه بر این ها روان درمانگر مراقبت از تروما هم هستم که یعنی تروما را نیز مثل دیگر مشکلات درمان می کنم. این دو معنی دارد:

اول اینکه دیگران در مهمانی ها از من دوری می کنند.

دوم اینکه مراجعین من زودتر از مراجعین همکارانم که آگاهی نسبت به تروما در روش هایشان جایی ندارد بهبود پیدا می کنند.